

# نأكل وفقاً للقوس الغذائي - الإصديّ صح

## توصيات التغذية الوطنية



### ● القوس الأزرق

تناول الغذاء وفقاً للقوس الغذائي الذي يتمثل بخمسة أبعاد: اقتصادية، اجتماعية، صحية، بيئية ونهج الحياة النشط

### ● القوس الأخضر

الدمج والتنوع **بعده وجبات خلال اليوم** خضار، فواكه وحبوب كاملة والإكثار من شرب الماء

### ● القوس الأصفر

الدمج والتنوع **مرة واحدة على الأقل خلال اليوم** من كل مجموعة من المجموعات التالية:

1. البقوليات 2. الزيوت النباتية 3. منتجات الحليب غير المحلّاة وبدائلها

### ● القوس البرتقالي

الدمج والتنوع **عدة مرات في الأسبوع** دجاج/ حبش/ سمك وبيض

### ● القوس الزهري

**تحديد** الكمية حتى 300 غرام في الأسبوع لحوم الحمراء ولحوم الأبقار

### ● القوس الأحمر

**الامتناع أو التقليل جداً** من استهلاك المشروبات المحلّاة / الحلويات / المسليات / منتجات اللحوم المصنّعة والأطعمة المصنّعة بدرجة عالية



لمعرفة المزيد  
نمسح رمز الباركود